

Conception et réalisation :

Josée Nadeau,
Nutritionniste, CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières.
Odette Drolet,
Nutritionniste, CLSC-CHSLD Haute-Ville-Des-Rivières.
Monique Warren,
Nutritionniste, Centre de Santé de Portneuf (CLSC).

Merci à : Michel Lucas (nutritionniste) et à Maryse Lepage
(pharmacienne) pour leur collaboration



Lecture suggérée :

« Santé la gaspésie ». Lepage, Maryse (pharmacienne et auteure), Baribeau, Hélène (nutritionniste), Lucas, Michel (épidémiologiste en nutrition). Santé la Gaspésie : les oméga-3 d'origine marine et leurs bienfaits sur la santé. Éditions MALISAN. 2^e éd. 2003-ISBN : 2-9807733-1-X.



« LES BONS GRAS PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT »



La société actuelle entretient la phobie des
matières grasses...

... mais attention,
il existe des « bons gras »!

QUE SONT LES ACIDES GRAS ESSENTIELS?

Ce sont les gras qui font partie de la structure de nos cellules. L'alimentation doit en contenir, car le corps humain ne peut les fabriquer. Ils sont essentiels peu importe l'âge. Parmi ceux-ci, on retrouve les acides gras oméga-3 qui sont consommés de façon insuffisante par une forte proportion de la population.

À QUOI SERVENT LES ACIDES GRAS OMÉGA-3?

- ↪ Sont nécessaires au développement du cerveau de bébé.
- ↪ Composent la rétine de bébé pour lui assurer une bonne vision.
- ↪ S'intègrent dans les membranes cellulaires pour assurer douceur et souplesse à la peau.
- ↪ Aident bébé à grossir et à avoir un bon poids de naissance.
- ↪ Leur présence dans le lait humain aide le cerveau de l'enfant à poursuivre son développement.
- ↪ Jouent un rôle majeur dans la prévention des maladies cardiaques, inflammatoires, neurologiques et auto-immunes. Aideraient à prévenir le cancer et le diabète.
- ↪ Aident le système nerveux de maman, préviendrait la dépression après l'accouchement.
- ↪ Aident bébé à mieux dormir et à être plus calme.
- ↪ Aident maman à être moins irritable.
- ↪ Amélioreraient la mémoire et la concentration.

PAIN AU SAUMON

(4 portions)

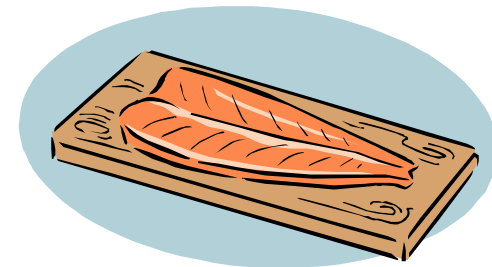
INGRÉDIENTS

- 1½ tasse de saumon (ou autre restes de poisson)
- ¼ tasse de lait
- ¼ tasse de céleri haché finement
- 2 c. à tab. d'oignon haché finement
- 2 c. à thé de jus de citron
- 1 œuf battu
- 2 tranches de pain coupées en petits cubes
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- Bien égoutter le saumon
 - Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule graissé
- ⌚ Cuire à 350°F pendant 35 minutes

Tiré de « Bouffe Santé Rapide », 1987



Oméga-3 à très longues chaînes (EPA^c + DHA^d)

0,5 gramme par jour = 1 carré (ou 7 carrés par semaine)

a) Aliments cuits (100g)	Contenu en EPA et DHA
- Saumon de l'Atlantique (sauvage ou d'élevage), hareng de l'Atlantique.	■ ■ ■ ■
- Saumon sockeye en conserve égoutté avec arêtes.	■ ■ ■ ▲
- Saumon rose en conserve avec arêtes et liquide, sardines en conserve avec sauce tomate avec arêtes, égouttées.	■ ■ ■
- Maquereau bleu.	■ ■ ▲
- Truite arc-en-ciel d'élevage, flétan (Groënland), thon blanc en conserve égoutté.	■ ■
- Sardines en conserve dans l'huile égouttées avec arêtes.	■ ■
- Moules bleues.	■ ▲
- Truite mouchetée, flétan (Atlantique ou Pacifique), sébaste, surimi (imitation de crabe).	■
- Sole ou plie.	■
- Bâtonnets de poisson, crevettes, palourdes en conserve égouttées, morue.	▲
b) Autres aliments	Contenu en EPA et DHA
- 50ml d'œufs Oméga-Pro	▲
- 3 œufs Oméga-3	

^c : acide eicosapentanoïque

^d : acide docosahexanoïque

SOURCE : Valeur nutritive des aliments, M. Brault Dubuc, L. Caron Lahaie, 2003

NOTE :

L'huile d'olive est une très bonne huile, car elle est riche en vitamine E et autres antioxydants. Toutefois, elle ne possède pas d'oméga-3.

GNOCCHIS AU SAUMON

(3 portions)

INGRÉDIENTS

2 tasses de Gnocchis *cuites, chaudes
 ½ c. à thé d'huile de canola
 ½ oignon moyen, haché finement
 ½ poivron vert moyen lavé et haché
 1 boîte (7,5 oz) de saumon rose en conserve égoutté
 1 boîte (10 oz) de crème de champignon condensée
 ½ tasse de lait 2%
 1 pincée de sauge en poudre
 1 pincée de poivre
 ½ c. à thé de persil séché

PRÉPARATION

- ✍ Dans un chaudron moyen, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron et cuire jusqu'à tendreté. Ajouter ensuite tous les autres ingrédients sauf le persil.
- ✍ Mélanger et chauffer le tout jusqu'à une température de service.
- ✍ Partager les pâtes cuites dans les assiettes et napper de la sauce. Saupoudrer de persil séché et servir.

* Les gnocchis sont des pâtes froides à base de pommes de terre et on les retrouve au rayon des pâtes alimentaires sèches. Toutefois, on peut remplacer par toute autre pâte alimentaire. Pour varier, on peut ajouter à la sauce, ¼ de tasse de vin blanc.

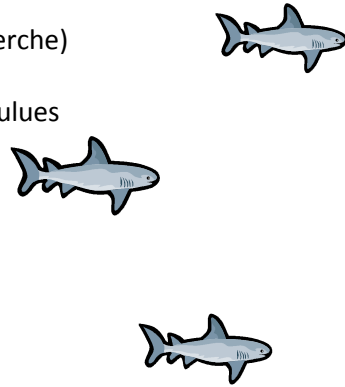
✍ Tiré de « Savoir, Savoir-Être, Savoir Manger » (1994).

BÂTONNETS DE POISSON

(4 portions)

INGRÉDIENTS

- 1 lb de filet blanc (morue, sole, perche)
- ½ tasse de semoule de maïs
- ¼ tasse de graines de sésame moulues
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de paprika
- 2 c. à soupe de persil frais haché
- 2 œufs
- 2 c. à soupe d'huile



PRÉPARATION

- Couper les morceaux de poisson en bâtonnets.
 - Battre les œufs avec l'huile.
 - Mélanger la semoule de maïs et les graines de sésame, le sel, le paprika, le persil et le poivre.
 - Tremper les morceaux de poisson dans le mélange d'œufs et les rouler dans le mélange à semoule.
 - Les déposer sur une tôle graissée.
- Cuire au four à 350°F pendant 20 minutes.

Tiré de : l'enfant... dans son assiette. Lyne Desaulniers, Les Éditions C. et C. de North Hatley 1983.

DEUX TYPES D'ACIDES GRAS OMÉGA-3

Le monde végétal fournit les oméga-3 à longues chaînes, alors que le règne animal procure ceux à très longues chaînes. Cette deuxième forme est avantageuse, car elle est utilisée plus facilement par le corps humain.

QUELLES SONT LES QUANTITÉ
REQUISES POUR LA FEMME ENCEINTE OU
ALLAITANTE ET OÙ PEUT-ON LES
TROUVER?

Besoins^a pour la femme enceinte et allaitante.

Oméga-3 à longues chaînes (ALA^b) :

2,2 grammes par jour = 1 carré ■ (ou 7 carrés par semaine)

ALIMENTS	CONTENU EN ALA
- 15 ml d'huile de lin	■ ■ ■ ▲
- 15 ml de graines de lin moulues	■
- 15 ml d'huile de canola	▲
- 15 ml de margarine molle non hydrogénée à base d'huile de canola, mayonnaise, vinaigrette à base d'huile de canola	▲
- 30 ml de noix de Grenoble en morceaux	▲
- 4 gros œufs Oméga-3	▲
- 1 litre de lait Oméga-3	▲

^a : Calculé en fonction d'un apport de 2 000 kcal / jour

^b : ALA : acide alpha linoléique

LES ACIDES GRAS TRANS...

Ces mauvais gras nuisent à l'utilisation des acides gras essentiels. On les retrouve dans les gras hydrogénés et les fritures. Il est donc sage de limiter la consommation des produits suivants :

- ✎ Les fritures.
- ✎ Les gâteaux, pâtisseries, biscuits, craquelins faits à base de gras hydrogénés ou de shortening.
- ✎ Les margarines faites à base de gras hydrogénés.



LES SUPPLÉMENTS D'HUILE DE POISSON

Quelques suppléments sont disponibles sur le marché. Il est toutefois recommandé de demander conseil à votre nutritionniste ou pharmacien(ne) avant de les utiliser.

RECOMMANDATIONS DURANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

La consommation de poisson est bénéfique pour la santé. Toutefois, certaines espèces contiennent des polluants qu'il faut limiter pendant ces périodes.

À ÉVITER :



achigan, anguille du St-Laurent, brochet, doré, maskinongé, touladi (truite grise), barbotte, esturgeon, lotte, perchaude, meunier.

À LIMITER :



à un repas par mois (8 onces ou 230 grammes avant cuisson) : espadon, requin, thon rouge frais ou congelé (excluant le thon en conserve), bonite et tile.

PRUDENCE :



ne pas consommer les viscères, la peau et le jus de cuisson, car ils contiennent beaucoup de contaminants. Éviter le poisson cru (sushi, saumon fumé) ou les fruits de mer et mollusques crus (par ex. : huîtres) pendant la grossesse.

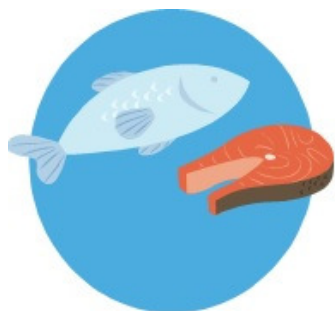
Recettes

FRITTATA AU SAUMON

(6 portions)

INGRÉDIENTS

1 boîte de saumon en conserve (184g)
2 c. à tab. d'huile
1 tasse de champignons frais tranchés
½ tasse de céleri tranché
¼ de tasse d'oignon haché
¼ de tasse de poivron vert en lanières
2 gousses d'ail hachées finement
¼ c. à thé de basilic
¼ c. à thé d'origan
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
8 œufs
¼ tasse de lait



PRÉPARATION

- ◇ Égoutter le saumon, le défaire en gros morceaux.
- ◇ Faire revenir les légumes avec le basilic, l'origan, le sel et le poivre.
- ◇ Battre ensemble les œufs et le lait, verser sur les légumes dans la poêle.
- ◇ Disposer les morceaux de saumon sur le dessus.
- ◇ Couvrir et cuire à feu mi-doux de 10 à 15 minutes.

⌘ Il est possible de cuire la frittata au four 30 minutes à 350°F

POUR AUGMENTER VOS APPORTS EN ACIDES GRAS OMÉGA-3

- ↪ Augmenter votre consommation de poisson*.
- ↪ Faire des vinaigrettes à base d'huiles riches en oméga-3 (lin, canola)
- ↪ Verser un filet d'huile sur des tomates, concombres, etc.
- ↪ Ajouter de l'huile dans la purée de pommes de terre ou légumes, dans vos pâtes égouttées et dans votre riz, couscous, etc.
- ↪ Tremper des bouts de pain dans un mélange d'huile et de vinaigre balsamique.
- ↪ Utiliser une margarine molle, non hydrogénée, à base d'huile de canola sur du pain, des pommes de terre, des légumes, dans les desserts maisons, etc.
- ↪ Utiliser des œufs « enrichis » en oméga-3 (œufs oméga-3).
- ↪ Utiliser les œufs « liquides » (Oméga-Pro) pour vos omelettes et autres recettes.
- ↪ Pour préserver la qualité et l'efficacité de ces bons gras, il est préférable de les manger sans les cuire.

***Voir la section : « *Recommandations durant la grossesse et l'allaitement* »**